

حرکت

شماره ۱۳ - ص ص : ۸۷ - ۷۳

تاریخ دریافت : ۸۱/۰۶/۱۸

تاریخ تصویب : ۸۱/۰۷/۰۸

## مصرف مکمل کربوهیدرات، ویتامین C و واکنش زیررده‌های لنفوسیتی به هنگام فعالیت‌های شدید و درمانده‌ساز هوازی

دکتر مسعود نیکبخت<sup>۱</sup> - دکتر عباسعلی گائینی - دکتر عبدالفتاح صراف‌نژاد - دکتر انوشیروان کاظم‌نژاد

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز - دانشیار دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تربیت مدرس

### چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی تأثیر مصرف کوتاه‌مدت و بلندمدت مکمل ترکیبی ویتامین C، کربوهیدرات بر روی برخی از اجزای دستگاه ایمنی در پی فعالیت بدنی شدید درمانده‌ساز تک‌جلسه‌ای و چند جلسه‌ای است. بدین منظور بیست نفر دانشجوی (داوطلب) رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران با میانگین سن  $20/8 \pm 1/56$  سال، وزن  $67/50 \pm 7/04$  کیلوگرم، قد  $175/77 \pm 6/33$  سانتی‌متر و حداکثر اکسیژن مصرفی  $50/60 \pm 5/64$  میلی‌لیتر/کیلوگرم/دقیقه، انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه ده‌نفری (تجربی و شاهد) تقسیم شدند. دانشجویان نمونه، مکمل مورد نظر را که شامل ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C به اضافه ۲۰۰ میلی‌لیتر محلول ۰.۵٪ ساکاروز بود یا دارونما را در سه مرحله (۲۴ ساعت، ۲ ساعت و بلافاصله قبل از فعالیت) مصرف کرده و پس از آن آزمون درمانده‌ساز بروس را انجام دادند. تمرین درمانده‌ساز و مصرف مکمل یا دارونما برای دو هفته ادامه داشت، مجدد در آزمون بروس شرکت کردند. نمونه‌های خونی به‌منظور تجزیه و تحلیل زیررده‌های لنفوسیتی (سلول‌های  $CD4$ ،  $CD8$ ،  $nk$ ، و نسبت سلول‌های  $CD4/CD8$ ) در زمان صفر، قبل و بعد از هر آزمون بروس اخذ شد. نتایج نشان داد که دستکاری تغذیه‌ای دستگاه ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## واژه‌های کلیدی

ورزش در مانده‌ساز، ویتامین، کربوهیدرات، لنفوسیت‌ها و  $NK-CD4-CD8$

### مقدمه

ورزش منظم و مناسب، عملکرد ایمنی را بالا برده و اختلالات ایمنی ناشی از یک جلسه ورزش سنگین را کاهش می‌دهد (۱۳ و ۱۴). از طرفی، اطلاعات همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد که ورزش شدید و سنگین طولانی مدت چه به صورت تک جلسه‌ای یا درازمدت می‌تواند مقاومت بدن را کاهش داده و عملکرد آن را برای چندین ساعت تا یک هفته و حتی بیشتر تحت تأثیر قرار دهد. اگر چه برنامه‌های متنوع تغذیه‌ای، بهداشتی، محیطی، دارویی و ورزشی می‌تواند خطر عفونت را کمتر کند (۱۷ و ۱۸)، در این میان نقش سلول‌های  $CD4$  از اهمیت خاصی برخوردار است (۱۴ و ۱۵). به طوری که این سلول‌ها منشاء تولید و ترشح بسیاری از مواد سیستم دفاعی بدن هستند و زوال آنها سبب تضعیف واقعی سیستم ایمنی می‌شود (این واقعه در بیماری ایدز روی می‌دهد). در این زمینه نسبت سلول‌های  $CD4 / CD8$  نیز نقش مهمی دارد. نشان داده شده است که معمولاً به دنبال ورزش سنگین تعداد این سلول‌ها تغییر می‌یابد و نسبت  $CD4 / CD8$  کاهش یافته و عملکرد سیستم ایمنی به طور موقتی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. هر دو حالت ورزش شدید و سنگین طولانی مدت چه به صورت تک جلسه‌ای یا درازمدت این نسبت را کاهش می‌دهد (۱۴ و ۱۵). همچنین شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش‌های ناآشنا، سنگین و طاقت‌فرسا سبب کاهش میزان ویتامین C (۱)، آنتی‌اکسیدان‌ها و آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان و افزایش رادیکال‌های آزاد در بافت‌های فعال بدن مانند خون (۹، ۱۲ و ۱۷) و عضلات (۵، ۹ و ۱۵) می‌شود و در نهایت ممکن است موجب استرس اکسیداتیو<sup>۱</sup> و آسیب بافت‌های بدن شود (۲، ۱۰ و ۱۱). از طرفی سلول‌های ایمنی نسبت به تعادل اکسیدان - آنتی‌اکسیدان بسیار حساسند، چون درصد بالایی از اسیدهای چرب غیراشباع را در غشای سلولی خود دارند و در عملکرد طبیعی خود (نوتروفیل‌ها و ماکروفاژها)

درصد بالایی از رادیکال‌های آزاد را تولید می‌کنند. اکنون سؤال قابل طرح این است که استفاده همزمان مکمل‌های ویتامین C و کربوهیدرات تا چه اندازه می‌تواند بر تغییرات دستگاه ایمنی، در پی فعالیت شدید و درمانده‌ساز اثرگذار باشد؟ در واقع تحقیق حاضر در جستجوی تأثیر مصرف (حاد) یک‌روزه (مزمین) و دوهفته‌ای مکمل ترکیبی ویتامین C، کربوهیدرات بر زیررده‌های لنفوسیتی به دنبال یک فعالیت شدید و درمانده‌ساز هوازی است.

مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدان، خطر عفونت ناشی از ورزش را کاهش می‌دهد و افراد حمایت معنی‌داری از ویتامین در برابر عفونت و حساسیت‌ها به دست می‌آورند (۱۶ و ۱۷). مصرف کربوهیدرات نیز به جلوگیری از تخلیه گلوتامین که یک اسید آمینه ضروری در واکنش‌های ایمنی است، کمک می‌کند (۱۵ و ۱۷). بنابراین، مصرف همزمان ویتامین C و کربوهیدرات به هنگام تمرینات سنگین و درمانده‌ساز هوازی می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند.

تحقیقات چندی اثر مصرف مکمل‌های ویتامین C و کربوهیدرات را به طور جداگانه بر متغیرهای دستگاه ایمنی بررسی کرده‌اند. این تحقیق اثر این دو مکمل را به صورت همزمان بر متغیرهای ویژه سیستم ایمنی مورد بررسی قرار می‌دهد.

## روش تحقیق

روش تحقیق پژوهش حاضر، از نوع نیمه تجربی با گروه کنترل با استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون است.

## جامعه آماری

جمعیت آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان پسر مقطع کارشناسی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۷۹-۸۰ (۱۴۵ نفر) است.

## روش انتخاب نمونه‌ها

بیست نفر از دانشجویان پسر با میانگین سنی ۱۸ تا ۲۵ سال، با توجه به مراحل زیر به عنوان آزمودنی تحقیق برگزیده شدند:

۱- ابتدا موضوع تحقیق با نصب اطلاعیه در نقاط مختلف دانشکده و حضور محقق در سر کلاس‌های درس، به اطلاع دانشجویان رسانده شد.

۲- سپس در مرحله اول تعداد ۶۰ نفر از دانشجویان آمادگی خود را برای شرکت در تحقیق اعلام داشتند. این افراد بنابر یک برنامه زمان‌بندی شده در آزمایشگاه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت‌بدنی حاضر شدند و آزمون بروس را انجام دادند. سپس از میان این افراد ۲۰ نفر که بالاترین امتیاز را در آزمون بروس به دست آورده بودند (۴۶ تا ۶۰ میلی لیتر در کیلوگرم در دقیقه) و از طریق پرسشنامه محقق ساخت همسان شده بودند، به عنوان نمونه‌های تحقیق برگزیده و به طور تصادفی به دو گروه ده نفری شاهد و تجربی تقسیم شدند.

## متغیرها شامل:

- متغیر مستقل

مکمل ترکیبی ویتامین C و کربوهیدرات (۵۰۰ میلی گرم ویتامین C به همراه ۲۰۰ میلی لیتر محلول ۵٪ ساکاروز).

- متغیر وابسته

تعداد سلول‌های  $CD4 - CD8 - CD56(NK)$  و نسبت  $CD4 / CD8$

## روش‌ها و وسایل اندازه‌گیری

اندازه‌گیری‌ها در این تحقیق شامل دو قسمت است: اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی و اندازه‌گیری لنفوسیت‌ها که در زیر به شرح چگونگی آنها پرداخته می‌شود:

- اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی ( $VO_{2max}$ ): بدین منظور از آزمون بروس که یک آزمون هوازی بیشینه استاندارد است، استفاده شد. آزمون بروس شامل ۷ مرحله ۳ دقیقه‌ای دویدن روی تردمیل است که در این هفت مرحله سرعت و شیب تردمیل به تدریج افزایش می‌یابد، زمانی که فرد به اوج خستگی رسید و قادر به ادامه فعالیت نیست، آزمون متوقف

می‌شود. مدت زمانی که فرد آزمون را به انجام رسانده، به‌عنوان رکورد او محسوب می‌شود و با استفاده از فرمول بروس میزان حداکثر اکسیژن مصرفی وی در واحد میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم در دقیقه محاسبه می‌شود.

- وسیله اندازه‌گیری: تردمیلی که شیب و سرعت در آن قابل تغییر و کنترل باشد.

در این تحقیق از تردمیل

*Takei Kiki Kogyo Co.LTD & Company LTD N.6-18 Hatanodai  
Chome shinagawaku, Tokyo, Japan*

استفاده شده‌است.

- مقدار کربوهیدرات و ویتامین C مصرفی: ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C (محصول شرکت داروپخش) به همراه ۲۰۰ میلی‌لیتر محلول ۰.۵٪ ساکاروز (قند معمولی) در سه مرحله (۲۴ ساعت، ۲ ساعت و بلافاصله قبل از انجام آزمون بروس) و همچنین در طول دو هفته به‌صورت روزانه یک بار توسط گروه تجربی مصرف شد.

- دارونمای مصرفی: دارونمای مصرفی در این تحقیق شامل قرصی مشابه قرص ویتامین C که محتوی نشاسته بود که توسط گروه کنترل مصرف می‌شد.

- زمان و مکان انجام آزمایش‌ها: آزمون ورزشی و خون‌گیری همگی در آزمایشگاه فیزیولوژی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران از ساعت ۸ صبح الی ۱۱ ظهر در دمای ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد به انجام رسیده است. آزمایش‌های فلوسایتومتری در آزمایشگاه ایمونولوژیک دانشکده پزشکی دانشگاه تهران انجام شد.

- برنامه تمرینی: برنامه تمرینی آزمودنی شامل دویدن روی تردمیل، در ۳۰۰ متر اول با سرعت کم به منظور گرم کردن بدن و سپس به تدریج سرعت تردمیل تا ۲۰۰ متر در دقیقه افزایش یافته، این سرعت تا ۱۲ دقیقه حفظ می‌شود و پس از آن سرعت به ۲۵۰ متر در دقیقه افزایش می‌یافت و فرد با همین سرعت فعالیت را تا اوج خستگی ادامه داد. این برنامه برای چهار جلسه به صورت یکروز در میان انجام شد.

### روش‌های آماری

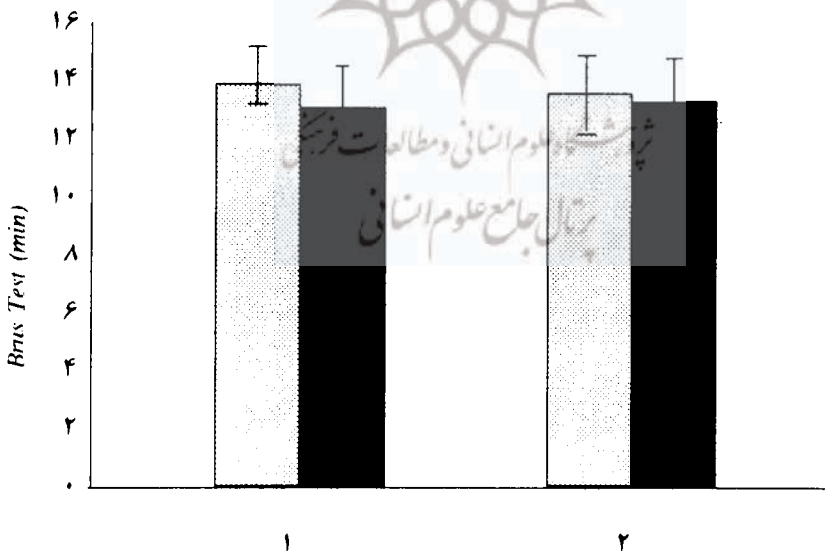
به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات و همسان کردن وضعیت سلامتی، مشخصات فردی، سابقه

ورزشی و وضعیت تغذیه نمونه‌های تحقیق، پرسشنامه خاصی تهیه شد. پس از اخذ نمونه‌های خونی از آزمودنی‌ها، آزمایش‌های لازم بر روی آنها انجام شد و اطلاعات خام اولیه به دست آمد سپس داده‌ها توسط نرم‌افزار *SPSS* و *Excell* مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. عملیات میانگین، انحراف معیار داده‌ها، به‌منظور ترسیم نمودارها مورد استفاده قرار گرفت. همچنین از آزمون *T* در گروه‌های مستقل و آزمون واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر به منظور معنی‌داری اختلاف میان گروه‌ها استفاده شد.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌ها به صورت توصیفی و استنباطی به شرح زیر است:

نمودار ۱ وضعیت امتیازات آزمون بروس را در گروه‌های تجربی و کنترل در مراحل مختلف تحقیق نشان می‌دهد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، نتایج آزمون بروس در گروه تجربی و کنترل تفاوت چندانی نشان نمی‌دهد و منطقی نیز به نظر می‌رسد، زیرا دو گروه در ابتدا از سطح آمادگی تقریباً یکسانی برخوردار بوده و تفاوت معنی‌داری بین آنها وجود نداشته است.



نمودار ۱- زمان آزمون بروس در گروه‌های تجربی (روشن) و کنترل (تیره) در آزمون اول (۱) و دوم (۲)

## - اندازه‌گیری لنفوسیت‌ها

در این مطالعه به منظور اندازه‌گیری  $CD56$  (سلول‌های  $KN$ ) -  $CD8$  -  $CD4$  از دستگاه فلوسایتومتری *Becton Dickinson* استفاده شده است.

## - نمونه‌گیری خون

نمونه‌گیری از خون گروه تجربی و کنترل در پنج مرحله شامل:

۱- نمونه خونی اول، زمان صفر (قبل از مصرف مکمل و انجام آزمون ورزشی)

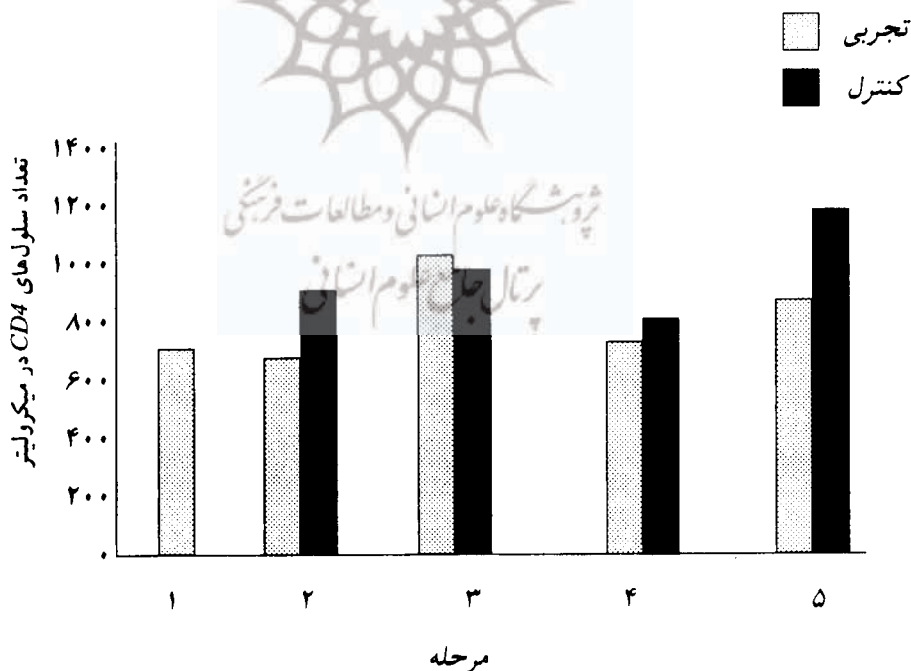
۲- نمونه خونی دوم، قبل از انجام آزمون بروس

۳- نمونه خونی سوم، بعد از انجام آزمون بروس

۴- نمونه خونی چهارم، قبل از انجام آزمون بروس (دوم)

۵- نمونه خونی پنجم، بعد از انجام آزمون بروس (دوم)

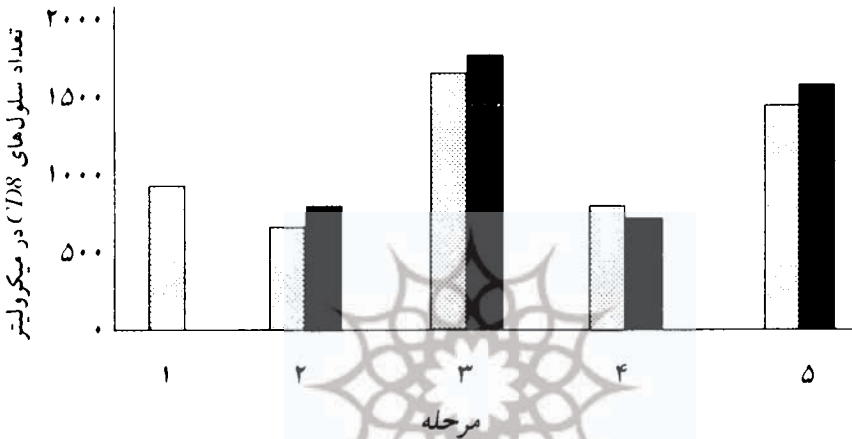
نمونه خونی ۲ تا ۳ دقیقه بعد از آزمون ورزشی صورت گرفته شده و در هر مرحله ۵ سی‌سی خون اخذ شده است.



نمودار ۲- تغییرات تعداد  $CD4$  در مراحل مختلف تحقیق در میان دو گروه تجربی و کنترل

همان‌گونه که اطلاعات موجود نشان می‌دهد، تعداد سلول‌های  $CD4$  بعد از آزمون بروس در هر دو حالت مصرفی یک روز و دو هفته‌ای مکمل این افزایش در هر دو گروه کنترل و تجربی مشاهده می‌شود.

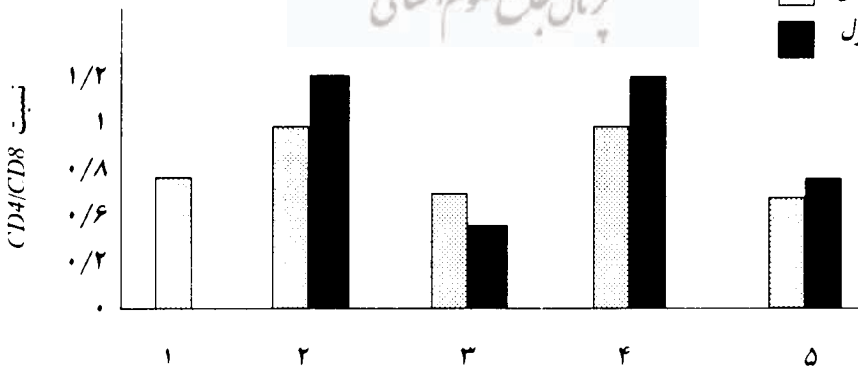
تجربی  
کنترل



نمودار ۳- تغییرات تعداد  $CD8$  در مراحل مختلف تحقیق در میان دو گروه تجربی و کنترل

همان‌گونه که از اطلاعات موجود برمی‌آید، تعداد سلول‌های  $CD8$  بعد از آزمون بروس افزایش داشته‌است. این افزایش در هر دو گروه وجود دارد.

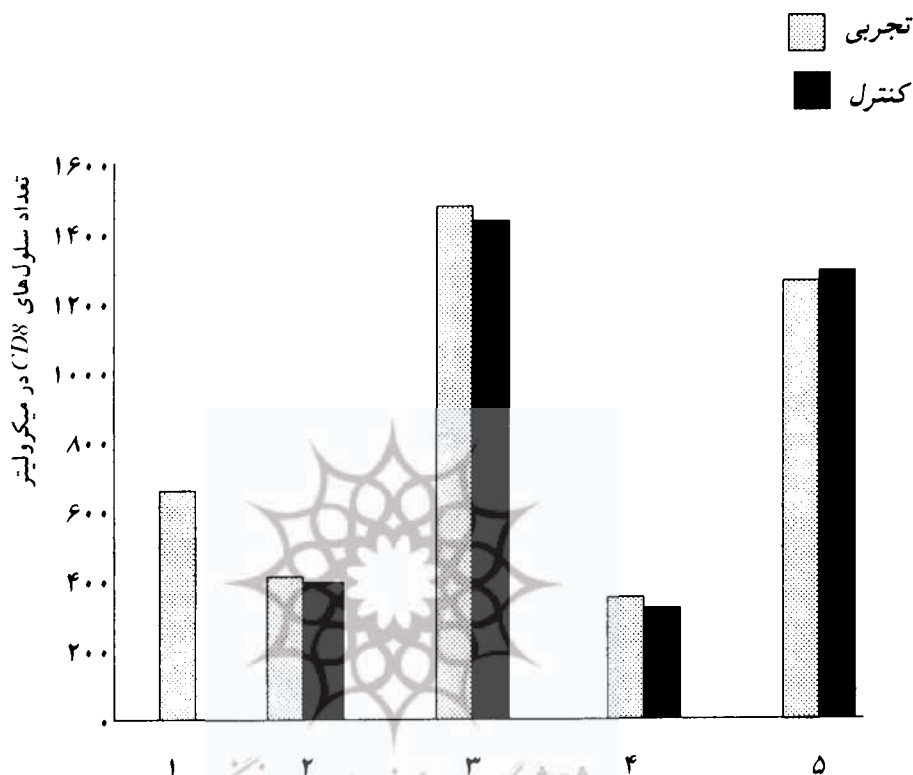
تجربی  
کنترل



نمودار ۴- تغییرات نسبت  $CD8$  به  $CD4$  در مراحل مختلف تحقیق در میان دو گروه تجربی و کنترل



همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، نسبت سلول‌های  $CD4 / CD8$  بعد از آزمون بروس کاهش داشته است. این کاهش در هر دو گروه تجربی و کنترل به چشم می‌خورد.



نمودار ۵- تغییرات تعداد سلول‌های  $CD56$  در مراحل مختلف تحقیق در میان دو گروه تجربی و کنترل همان‌طور که از اطلاعات موجود برمی‌آید، تعداد سلول‌های  $NK$  بعد از آزمون بروس افزایش قابل توجهی نشان می‌دهد. این افزایش در هر دو حالت در دو گروه وجود دارد.

نتایج حاصل از محاسبات آماری و تجزیه و تحلیل آنها یافته‌های زیر را نشان می‌دهد:

۱- مصرف یک روز مکمل کربوهیدرات، ویتامین C تأثیر معنی‌داری بر زیررده‌های لنفوسیتی پس از یک فعالیت در مانده‌ساز هوازی نداشته‌است. جدول ۱ محاسبه مقدار ا را در گروه‌های تجربی و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۱- محاسبه مقدار ادر گروه‌های تجربی و کنترل پس از یک روز مصرف مکمل

نتیجه	معنی داری (دوطرفه)	درجه آزادی	T	متغیر
غیر معنی دار	۰/۳۰۸	۱۶	۱/۰۶۰	CD4
غیر معنی دار	۰/۲۱۶	۱۶	۰/۸۳۲	CD8
غیر معنی دار	۰/۳۵۰	۱۶	۰/۹۷۰	CD4/CD8
غیر معنی دار	۰/۹۶۷	۱۶	۰/۰۴۶	CD56

۲- مصرف دو هفته مکمل کربوهیدرات، ویتامین C تأثیر معنی داری بر سلول‌های CD4 پس از یک فعالیت درمانده‌ساز هوازی داشته و بر سایر متغیرها تأثیر معنی داری نداشته است. جدول ۲ محاسبه مقدار ادر گروه‌های تجربی و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۲- محاسبه مقدار ادر گروه‌های تجربی و کنترل پس از دو هفته مصرف مکمل

نتیجه	معنی داری (دوطرفه)	درجه آزادی	T	متغیر
معنی دار	۰/۰۳۴	۱۶	۲/۳۳۶	CD4
غیر معنی دار	۰/۲۱۸	۱۶	۱/۲۸۴	CD8
غیر معنی دار	۰/۳۰۵	۱۶	۱/۰۶۲	CD4/CD8
غیر معنی دار	۰/۳۵۰	۱۶	۰/۷۳۵	CD56

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

### بحث و نتیجه گیری

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تشکیل رادیکال‌های آزاد اضافی هنگام ورزش سنگین سبب آسیب اکسیداتیو می‌شود و می‌تواند منجر به تخریب DNA و RNA و از کار انداختن آنزیم‌ها و سایر پروتئین‌های سلول شود (۳، ۱۱ و ۱۲). رادیکال‌های آزاد همچنین اکسیداسیون اسیدهای چرب را از غشای سلول تسهیل کرده و واکنش‌های تولید زنجیره‌های مخرب را که موجب آسیب و مرگ سلول می‌شود، ایجاد می‌کند. میزان بالای رادیکال‌های آزاد در دیواره سرخرگ‌ها و پلاسما، اکسیداسیون لیپوپروتئین کم چگالی را افزایش داده و منجر به مسمومیت و تشکیل پلاک می‌شود (۱۱ و ۱۲).

موجودات هوازی بدون مکانیسم‌هایی که با آثار زیانبار رادیکال‌های آزاد مقابله کنند، نمی‌توانند به حیات خود ادامه دهند. آنتی‌اکسیدان‌های محلول در چربی مانند ویتامین E، بتاکاروتن، یک آنتی‌اکسیدان بزرگ محلول در آب یعنی ویتامین C و آنزیم‌های اکسیدان مانند دیسموتاز سوپراکسید (SOD)، کاتالاز (CAT) و سیلینیوم وابسته به گلوتاتیون پرواکسیداز (GDX) و ترکیبات با وزن مولکولی کم مانند گلوتاتیون، در خلال اکثر اعمال طبیعی سلول‌ها و استرس اکسیداتیو خفیف از هر موستاز بدن محافظت می‌کنند. هنگامی که تولید رادیکال‌های آزاد زیاد است یا زمانی که دستگاه آنتی‌اکسیدان بدن توان مقابله خود را از دست داده، مانند کمبود تغذیه‌ای یا ورزش سنگین درمانده ساز، چنین ناهمترازی‌هایی ممکن است محیط استرس اکسیداتیو را مساعد کند (۳).

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که آسیب سلول و فساد در سیستم ایمنی ناشی از رادیکال‌های آزاد اکسیژن تولید شده طی تمرینات شدید هوازی جلوگیری به عمل می‌آورد (۶، ۱۶ و ۱۷). به علاوه مصرف کربوهیدرات نیز به جلوگیری از تخلیه گلوتامین که یک اسید آمینه ضروری در واکنش‌های ایمنی است، کمک می‌کند (۱۵ و ۱۷). بنابراین مصرف همزمان ویتامین C و کربوهیدرات در هنگام تمرینات سنگین و درمانده‌ساز هوازی می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. که تحقیق حاضر در جستجوی آن است.

بررسی تغییرات زیررده‌های لنفوسیتی پس از فعالیت درمانده‌ساز متعاقب دو هفته مصرف مکمل، نشان‌دهنده افزایش معنی‌دار سلول‌های CD4 در گروه کنترل ( $P = 0/034$ ) بوده است، این بدین معناست که تغییرات این سلول‌ها در گروه تجربی کمتر رخ داده است.

تغییرات تعداد سلول‌های CD8 در این تحقیق که با افزایش بلافاصله پس از فعالیت در هر دو گروه دیده شد ( $P = 0/005$ ) با یافته‌های تحقیقات انجام شده توسط نلسون و همکاران، گری و همکاران همخوانی دارد (۴، ۵ و ۸). اما مصرف مکمل ویتامین C کربوهیدرات، بر سلول‌های CD8، پس از ورزش درمانده‌ساز تأثیر معنی‌داری نداشته است.

به‌طور کلی تغییرات در سلول‌های CD4 و CD8 در گروه کنترل بیشتر بوده. ممکن است که مصرف مکمل ویتامین C و کربوهیدرات سبب نیاز کمتر بدن به این سلول‌ها گردیده است، زیرا سلول‌های T برای مقابله با بیماری‌ها باید دارای مقدار زیادی ویتامین C باشند (۸). مکمل

ویتامین C عملکرد این سلول‌ها را تجدید کرده و همچنان که مقدار این ویتامین افزایش می‌یابد، توانایی مقابله با بیماری‌ها افزایش پیدا می‌کند (۱۹). این وضعیت موجب تغییر کمتر نسبت سلول‌های  $CD4 / CD8$  (که یک شاخص مهم دستگاه ایمنی است) در گروه تجربی شده، همان‌طور که افت نسبت  $CD4 / CD8$  در این تحقیق در میان گروه کنترل بیش از گروه تجربی بوده است ( $P = 0/086$ ). یک نسبت خاص از سلول‌های  $CD4 / CD8$  برابر  $1/5$  یا بیشتر برای عملکرد سلول‌های ایمنی از اهمیت خاصی برخوردار است. هر دو ورزش شدید و تک مرحله‌ای و تمرینات زیاد می‌تواند موجب کاهش این نسبت شود و عملکرد دستگاه ایمنی را سرکوب کند.

تغییرات نسبت سلول‌های  $CD4 / CD8$  تحت تأثیر تغییرات تعداد سلول‌های  $CD8$  و  $CD4$  می‌باشد. یافته‌های تحقیق حاضر نشان‌دهنده کاهش قابل توجه نسبت سلول‌های  $CD8 / CD4$  بلافاصله پس از فعالیت در گروه‌های کنترل ( $P = 0/002$ ) و تجربی ( $P = 0/002$ ) است که با یافته‌های اسپرسن و همکاران، فری سینا و همکاران، گری و همکاران، شک و همکاران، لین و همکاران مطابقت دارد (۴، ۵، ۸ و ۱۴). براساس تحقیق حاضر مصرف مکمل کربوهیدرات ویتامین C سبب تغییرات معنی‌داری در نسبت سلول‌های  $CD4 / CD8$  به دنبال فعالیت بدنی شدید و در مانده‌ساز در گروه‌های تحقیق نشده، اگرچه اختلاف میان گروه تجربی و کنترل، با سطح معنی‌داری  $0/086$ ، پس از دو هفته مصرف مکمل، به حد معنی‌داری نزدیک است. در تحقیق علی‌نژاد نیز تأثیر مثبتی از مصرف ویتامین C بر نسبت  $CD4 / CD8$  به دست نیامد (۱). یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهد که تغییرات سلول‌های  $NK (CD56)$  به صورت افزایش معنی‌دار در هر دو گروه کنترل ( $P = 0/041$ ) و تجربی ( $P = 0/00$ ) بلافاصله پس از فعالیت ظاهر شده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات پیشین همخوانی دارد (۱۵ و ۱۷). نیومن و همکاران<sup>۱</sup> بیشترین افزایش در سلول‌های  $NK$  را بلافاصله بعد از ورزش با شدت ۸۰ درصد حداکثر گزارش کردند (۱). برک و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) میزان افزایش در درصد سلول‌های  $NK$  را در ارتباط با شدت فعالیت ارزیابی کردند (۷). بنابراین شدت فعالیت عامل مهمی در

تعیین میزان پیشرفت سلول‌های NK متعاقب فعالیت بدنی است. به‌طور نظری، افزایش در تعداد سلول‌های NK در گردش و فعالیت سیتولیتیک آنها می‌تواند مقاومت در برابر عفونت ویروسی و سلول‌های سرطانی را بالا برد. اگر چه معمولاً این افزایش تنها به اندازه‌ای طول می‌کشد که ورزش ادامه می‌یابد و از نظر بررسی کلینیکی زمان بسیار کوتاهی است. حتی در صورتی که ورزش برای چندین ساعت ادامه یابد، تعداد سلول‌های NK و فعالیت سیتولیتیک آنها بتدریج به خط پایه باز می‌گردد.

بر اساس نتایج تحقیق حاضر، مصرف مکمل ترکیبی ویتامین C کربوهیدرات تغییرات قابل توجهی را در سلول‌های NK در مراحل مختلف تحقیق موجب نشده است ( $P = 0/443$ ). تغییرات لکوسیت‌ها و زیررده‌های آنها در هنگام تمرینات شدید و بلندمدت به عوامل متعددی از جمله زمان، شدت و دوره تمرینی و رژیم غذایی، تراکم هورمون‌ها و سیتوکین‌ها، تغییرات دمای بدن و جریان خون و عوامل دیگری که روشن شدن آنها به تحقیقات بیشتر و دقیق‌تری نیاز دارد، وابسته است.

## منابع و مآخذ

- ۱- آقاعلی‌نژاد، حمید. «بررسی تأثیر ویتامین‌های E و C و ترکیب ویتامین E و C بر متغیرهای سیستم ایمنی در پی یک فعالیت شدید و درماتانده‌ساز»، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده تربیت بدنی، ۱۳۷۹.
- 2- Alession, HM. "Exercise-Induced Oxidative Stress". *Med Sci Sports Exerc.* 1993, Vol 25, PP: 218-228.
- 3- Alexandra K. Adams, MD, Ph.D, Thomas M. Best, MD, Ph.D. "The Role of Antioxidants in Exercise and Disease Prevention". *The Physical and Sports Medicine*, May 2002, Vol 30.
- 4- Espersen ;G. T.A.Elbeak; E.Ernst, Toft; S.Kaalund; & N.Grunnet. 1990. "Effect of Physical Exercise on Cytokines & Lymphocyte Subpopulation in Human Peripheral Blood". 1990, 98, PP: 395-400.

5- Fry. R.W: A.R.Morton. & D. Keast. "Acute intensive interval training & T-Lymphocyte Function". *Med.Sci.Sports Exer.* 1992, 24, PP: 339-345.

6- Ghosh MK. Chattopadhyay DJ, Chatterjee IB."Vitamin C Prevents Oxidative damage". *Free Rdic Res Aug* 1996, 25(2), PP: 173-9.

7- Gabriel H, Urhausen A, Kindermann W. "Circulating Leukocyte & Lymphocyte Subpopulations before & after intensive Endurance Exercise to Exhaustion". *Eur J Apple Physiol* 1991, 63(6), PP : 449-57.

8- I Christensen. R.D. & H.H.Hill. "Exercise - Induced changes in the Blood Concentration of Leukocyte Populations in Teenge Athletes". *Am.J, Pedi, Hemoral - Ioncol*, 1987, 9, PP: 140-142.

9- JI, LL. "Antioxidant enzyme Response to Exercise and Aging". *Med Sci Sports Exerc*, 1993, 25, PP :225-231.

10- JI, LL. "Antioxidative Stress : Role of the Cellular Antioxidant Systems". *Exerc Soprt Sci Rev*, 1995, 23, PP : 135-166.

11- JI, LL. "Antioxidants and Oxidative Stress in Exercise". *Proc Soc Exp Biol Med*, 1999, 222, PP: 283-292.

12- Kingsbury KJ, Kay L, Hjelm M."Contrasting Plasma free amhno acid patterns in elite athletes : association with fatigue & infectin". *Br j Sports Med* 1998, 32(1) , PP : 25-33.

13- Shephard."Exercise Immunity & Susceptibility to infection". *The physician & Sports Medicine*,1999, 27(6).

14- Shephard RJ., Verde T.J., Thomas S.G. Shek P."Physical Activity & thd Immune System". *Can J Sport Sci* 1991, 16, PP: 169-185.

15- Shephard RJ. Shek PN."Immunological Hazards from Nutritional Imbalance in Athletes". *Exerc immnol Rev* 1998, 4, PP :22-48.

16- Sanchez - Quesada JL, Jorba O, Payes A, Otal C, Serra-Grima R, Gonzalez-Sastre F, Ordonez-Lianos J. "Ascorbic Acid Inhibits the Increase in Low-Density Lipoprotein (LDL) Susceptibility to Oxidation and the Proportion of Electronegative LDL Induced by Intense Aerobic Exercise". *Coron Artery Dis* 1998; 9(5), PP : 249-55.

17- Vasankari T, Kujala U, Sarna S, Ahotupa M. "Effects of Ascorbic Acid and Carbohydrate Ingestion on Exercise Induced Oxidative Stress". *J Sports Med Phys Fitness* Dec 1998, 38(4), PP: 281-5.





پروفیسر شمس کاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی